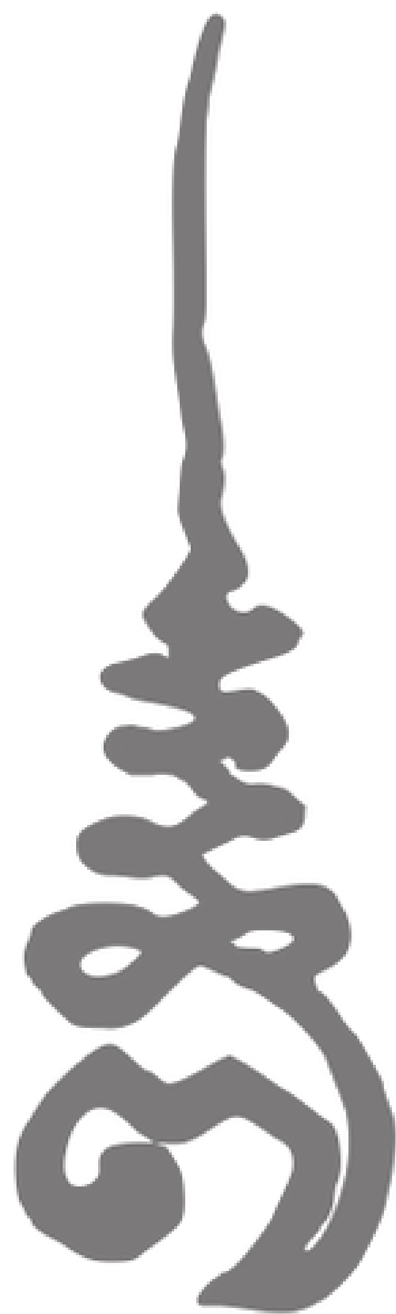


O

DHAMMAPADA

pentru
contemplație

O DHAMMAPADA PENTRU CONTEMPLAȚIE

Interpretare de
Ajahn Munindo

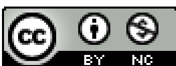
COPYRIGHT

O Dhammapada pentru contemplaţie

Traducerea şi adaptarea:
Mircea Mare, Diana D.
Comunitatea Dhammadha.ro

Cartea este disponibilă gratuit pe
https://dhammadha.ro

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
„Darul Dhamma e mai presus oricărui alt dar.”



CUPRINS

PREFAȚA

primei ediţii (2000)

Am speranţa că această *O Dhammapada pentru contemplaţie* îi vă încânta pe cei care o descoperă și va fi de folos în a-i încuraja ca pe viitor să privească din perspective diferite. Am încrederea că orice licăriri de adevăr care pot fi dobândite, oricât de trecătoare, îi vor încuraja pe toţi drumeţii să-şi ducă la bun sfârşit călătoria. Orice apreciere care se naşte în urma lecturii se cuvine a fi îndreptată spre traducătorii anteriori, fiind pe deplin dependent de munca lor: Daw Mya Tin şi editorii Asociaţiei Birmaneză Pitaka (1987), Venerabilul Narada Thera (B.M.S. 1978) şi Venerabilul Ananda Maitreya Thera (Lotsawa 1988); de asemenea numeroșilor prieteni ale căror contribuţii au adăugat bogăție și profunzime, în special Ajahn Thiradhammo, Sora Medhanandi, Bani Shorter și Thomas Jones. Responsabilitatea pentru defectele care există îmi aparține.

Bhikkhu Munindo
Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri
Northumberland, Regatul Unit
16 ianuarie 2000

PREFAȚA

ediției a doua (2006)

Au trecut peste cinci ani de când am tipărit prima ediţie a acestei *O Dhammapada pentru contemplație*. Sunt fericit că prima ediţie a fost primită cu atât de multă apreciere. Acum, cu ocazia aniversării a 25 de ani de la înfiinţarea Mănăstirii Aruna Ratanagiri aici la Harnham Hill, este o bucurie că există oportunitatea unei retipăriri. A fost, de asemenea, o oportunitate de a rafina unele versuri.

Îi sunt îndatorat lui Thanissaro Bhikkhu pentru noua lui traducere a Dhammapadei (Dhamma Dana Pubs. Barre, MA. 1998), a cărei consultare s-a dovedit utilă. Sunt foarte recunoscător tuturor celor care au oferit comentarii pe marginea acestei noi ediţii.

Bhikkhu Munindo
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
Northumberland, Regatul Unit
16 aprilie 2006

PREFAȚA

ediției a treia (2010)

În acest an Luang Por Sumedho a anunţat că se va întoarce în Thailanda după treizeci și trei de ani în Marea Britanie. Unii dintre cei a căror viață a fost schimbată ca urmare a învăţăturilor Dhamma primite de la Luang Por doresc să-şi exprime recunoştinţa prin retipărirea versiunii mele a Dhammapada. Sunt încântat că pot să susţin acest lucru.

Am profitat de ocazie ca să fac unele corecturi și modificări minore, în rest textul acestei „O Dhammapada pentru contemplaţie" rămâne la fel ca în edițiile anterioare.

Bhikkhu Munindo
Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri
Northumberland, Regatul Unit
26 mai 2010

PREFAȚA

ediției a patra (2015)

Primim în continuare cereri pentru copii ale *O Dhammapada pentru contemplație* şi suntem recunoscători bunilor prieteni din Malaezia care au făcut posibilă retipărirea.

Pe lângă folosirea resurselor menţionate mai sus în ediţiile anterioare, în adaptarea unor versuri am beneficiat de traducerile lui Bhikkhu Thanissaro şi Acharya Buddharakkhita (vezi www.accesstoinsight.org).

Pentru cei interesaţi, acestea sunt versurile pe care le-am modificat considerabil: 1, 2, 36, 78, 95, 123, 141, 183, 198, 223, 231, 232, 233, 244, 331, 332, 333, 383, 384, 421. În rest, textul acestei interpretări a Dhammapada rămâne în mare parte la fel ca ediţia anterioară. La fel ca mai devreme, încurajez cititorii să consulte și alte versiuni ale Dhammapada, în mod special cele menţionate ca resurse pentru această carte.

Bhikkhu Munindo
Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri
Northumberland, Regatul Unit
Asceza de iarnă 2015

PREFAȚA

ediției a cincea (2017)

Încă o dată suntem recunoscători bunilor noștri prieteni din Malaezia pentru că au făcut posibilă o nouă republicare a acestei broșuri.

Cum am indicat și în edițiile anterioare, au fost consultate diverse resurse, printre care traducerile lui Bhikkhu Thanissaro și Acharya Buddharakkhita (vezi www.accesstoinsight.org).

Pentru cei interesați, acestea sunt unele din versurile pe care le-am modificat: 21, 22, 57, 118, 165, 380, 389, 399, 418. Cititorii sunt încurajați să consulte și alte versiuni ale Dhammapada.

Bhikkhu Munindo
Mănăstirea Budistă Aruna Ratanagiri
Northumberland, Regatul Unit
Noiembrie 2017

PREFAȚA TRADUCĂTORULUI

Am dat peste această Dhammapada, în interpretarea Venerabilului Ajahn Munindo, pe durata unei şederi la Mănăstirea Muttodaya. Am început să traduc câteva dintre versuri şi, la întoarcere, le-am trimis prietenilor. Văzând interesul pe care l-au stârnit, am decis să o traduc. Totuşi, e important de ţinut în minte faptul că autorul consideră "O Dhammapada pentru Contemplaţie" mai degrabă o interpretare decât o traducere.

Am consultat şi alte traduceri înainte de a începe, dar această interpretare s-a dovedit cea mai bogată în sensuri inteligibile pentru mine, având un spirit contemporan şi dovedindu-se a fi şi un manual de exerciţii pentru cultivarea minţii.

Aşadar, pentru traducerea multor cuvinte şi expresii, am preferat semnificaţia tehnică din punctul de vedere al temelor de meditaţie budiste, în defavoarea sensurilor poetice; introspecţie (*insight*), echidistanţă (*equanimity*), băgare de seamă (*heedfulness*), luciditate cufundată în corp (*meditation practice focused in the body*) etc.

În locurile unde limba română s-a dovedit mai expresivă, am încercat fructificarea acestei situaţii. În alte locuri, în schimb, originalul s-a dovedit mai expresiv, iar traducerea a avut nevoie de un artificiu pentru a păstra înrudirea fonetică: *not inflated* ~ neumflat în pene (versetul 363).

Intervenţia cea mai notabilă este în versetul 384, unde am subliniat că este vorba despre două dhamma pentru a evita ca versetul să rămână

criptic pentru cineva nefamiliarizat cu învățăturile budiste.

M-am bucurat de ajutorul unei traducătoare profesioniste care, pe lângă corectură, s-a îngrijit să ferească textul de ridicol și greșeli gramaticale. Am abordat împreună procesul de traducere respectând în cel mai înalt grad posibil varianta în limba engleză, atât în ceea ce privește forma, cât și fondul. Versiunea fiind deja adaptată în mare măsură contemporanului, nu am introdus modificări semantice. În cazul referirilor la persoane am folosit cu prioritate pluralul și o variantă neutră, fără gen, pentru a ne adresa la modul general, iar tonul textului să nu vizeze o persoană anume.

Am consultat traduceri alternative în limba engleză din limba pāli („The Dhammapada: A Translation", Thanissaro Bhikkhu, Access to Insight, 1997, „The Dhammapada: The Buddha's Path of Wisdom", Buddhist Publication Society, Acharya Buddharakkhita, 1985, „The Dhammapada: Verses and Stories Translated", Daw Mya Tin, M.A, Burma Pitaka Association, 1986). Am consultat și demersurile colegilor traducători în franceză („Le Dhammapada", Ed. Les Deux Océans, 1989), spaniolă din Argentina („El Dhammapada", Ed. Hastinapura, 2004), traduse la rândul lor din diferite versiuni în engleză (de exemplu, varianta din franceză se bazează pe traducerea din pāli în engleză a Venerabilului Maha Thera Narada).

Am respectat, în mare parte, organizarea pe rânduri a versetelor, existând bineînțeles abateri pentru a reda topica din limba română. De asemenea, pe alocuri, am izolat anumite sintagme pe rânduri pentru a evidenția accentul pus asupra conceptului său sau pentru a reda textul cu o muzicalitate specifică limbii noastre (versetul 4, de exemplu).

Aceasta este prima ediție a traducerii, care se bazează pe ediția a cincea a originalului.

Ne cerem iertare cititorului pentru sensurile de care l-am văduvit, iar pentru cele care sunt clare, îl încurajăm să le traducă mai departe, în inima sa.

INTRODUCERE

Cartea pe care o ai în faţă e un coş strălucitor de lumină, iluminând din plin condiţia umană. E o versiune a operei clasice budiste Dhammapada; nu e o traducere mot à mot, ci o interpretare liberă cu scopul de a comunica spiritul viu al textului, nestânjenită de ataşamentul faţă de exactitatea formală. Intenţia autorului, Ajahn Munindo, a fost să prezinte o versiune contemporană a textului pe care cititorii să o folosească în investigaţia lor a Căii. Prin urmare titlul este „O Dhammapada pentru contemplaţie”, sugerând că lucrarea nu trebuie considerată o traducere categorică, ci o invitaţie la a întâlni şi contempla înţelepciunea lui Buddha. Contextul acestei interpretări e o viaţă a contemplării. Ajahn Munindo, născut în Noua Zeelandă, a fost hirotonisit ca bhikkhu sau călugăr al tradiţiei Theravada din Thailanda în urmă cu douăzeci şi cinci de ani. El s-a stabilit acum într-o mică comunitate spirituală în Northumberland, Anglia, unde trăieşte sub auspiciul unui cod de disciplină care îşi are originile din vremurile lui Buddha, ce încurajează simplitatea şi atenţia corectă. Transplantarea acestui mod de viaţă budist monahal din Orient – unde budismul e adânc înrădăcinat – în Vest a însemnat un proces de traducere care implică limbaj, obiceiuri şi ritualuri, astfel încât tradiţia Theravada, alături de altele, e stabilită acum în ambientul cultural al Occidentului. Prin urmare, „O Dhammapada pentru contemplaţie”, cu toate că e o interpretare liberă, după standarde scolastice, urmăreşte să comunice o traducere precisă a valorilor – valorile spirituale ale tradiţiei budiste vii.

Thomas Jones Ph.D.
Cambridge, aprilie 2000

CHAPTER I

PERECHILE

1
Toate stările care iau ființă
sunt determinate
de inimă.
Inima e cea care îndrumă pe cale.
Exact cum roata carului
urmează amprenta copitei animalului care-l trage,
așa suferința va urma
cu siguranță
când vorbim sau acționăm impulsiv
dintr-o inimă impură.

2
Toate stările care iau ființă
sunt determinate
de inimă.
Inima e cea care îndrumă pe cale.
La fel de sigur cum umbra noastră
nu ne părăsește niciodată,
așa bunăstarea va urma
când vorbim sau acționăm
cu o inimă pură.

3
Când ne ținem strâns
de asemenea gânduri precum
„M-au abuzat,
m-au maltratat,
m-au brutalizat,
m-au jefuit”
păstrăm ura vie.

4
Dacă ne eliberăm complet
de gânduri precum
„M-au abuzat,
m-au maltratat,
m-au brutalizat,
m-au jefuit”,
ura e cucerită.

5
Niciodată ura nu e prin ură cucerită,
ci doar prin disponibilitatea de a iubi.
Aceasta e lege eternă.

6
Cei ce sunt litigioși
au uitat
că murim cu toţii. Pentru cei înţelepţi,
ce reflectă asupra acestui fapt,
nu există cârcoteli.

7
La fel cum rafala unei furtuni
poate dezrădăcina
un copac firav,
așa cel care se ţine
fără băgare de seamă de plăcere,
cel care se răsfaţă cu mâncare
şi e nepăsător
poate fi dezrădăcinat de Mara.

8
La fel cum rafala unei furtuni
nu poate urni un munte de piatră,
așa cel care contemplă
realitatea corpului,
care dezvoltă credinţă şi energie,
e nemișcat de Mara.

9
Purtarea robei unuia care a renunţat,
în sine, nu-l face pe ins pur.
Acei care o poartă,
dar le lipsește încă sârguința,
sunt lipsiţi de băgare de seamă.

10
Fiind posedat de autocontrol,
onest şi sârguincios în conduită,

un ins e astfel demn
de roba unuia care a renunțat.

11
Încurcând falsul cu realul,
și realul cu falsul,
insul suferă de o viață
a falsității.

12
Dar văzând
falsul ca fals
și realul ca real,
insul trăiește
în perfectul real.

13
Asemeni ploii infiltrându-se
printr-un acoperiș prost împăiat,
pasiunile nesupuse se preling
într-o inimă neîmblânzită.

14
Cum ploaia nu poate penetra
un acoperiș bine împăiat,
așa pasiunile nu pot intra
într-o inimă bine instruită.

15
Când vedem clar

propria noastră lipsă de virtute
suntem umpluți cu mâhnire;
de acum și înainte ne mâhnim.

16
Când apreciem complet beneficiul
propriilor noastre fapte pure,
suntem plini de bucurie;
de acum și înainte
are loc o celebrare a bucuriei.

17
De acum și înainte
cei care înfăptuiesc rău
își creează propria suferință.
Preocuparea mentală
cu gândul „Am făcut rău”
le posedă mintea
și cad în haos.

18
De acum și înainte
cei care își trăiesc viața bine
își duc veacul în fericire.
Ei sunt plini
de o apreciere naturală a virtuții
și trăiesc cu încântare.

19
Cu toate că insul poate cunoaște

multe despre Dhamma,
dacă insul nu trăiește propice –
asemeni unui văcar
ce râvnește vitele altuia –
insul nu va afla
niciunul din beneficiile
de a umbla Calea.

20
Cunoscând doar puţin
despre Dhamma,
dar conformându-se cu toată inima,
transformând pasiunile
lăcomiei, urii şi decepţiei
eliberând toate atașamentele
de acum şi de apoi,
insul cu siguranță va afla singur
beneficiile de a umbla Calea.

CHAPTER II

CONȘTIINȚĂ

21
Băgarea de seamă duce la Nemurire;
nebăgarea de seamă duce la moarte.
Cei care sunt cu băgare de seamă
sunt vii pe deplin,
cât timp cei lipsiţi de băgare de seama
sunt deja ca morţi.

22
Înţelepţii, fiind vii pe deplin,
sărbătoresc luciditatea
și își duc veacul delectându-se
în această abilitate.

23
Cei Treziţi, fermi în hotărârea lor,
se exercită viguros,
şi discern libertatea
din toate limitările:
liberare, siguranţă adevărată.

24
Cei care sunt energic
angajați Căii,
care sunt puri și grijulii în efort,
stăpâni pe sine
și virtuoși în conduită,
cresc constant în radianță.

25
Prin sârguință, vigilență,
abținere și autocontrol,
fie ca înțelepții să-și facă insule pentru ei înșiși
pe care niciun potop nu le poate învălui.

26
Cei care sunt ignoranți și confuzi
se demască nebăgării de seamă.
Cei înțelepți prețuiesc conștiința
pe care au cultivat-o
ca lucrul lor cel mai de preț.

27
„Nu te pierde în neglijență,
nu te pierde în senzualitate."
Luând aminte un astfel de sfat,
cel care contemplă descoperă
profunda eliberare.

28
Cei Treziți

care au gustat libertatea
față de toate distragerile
cultivând conştiința,
îi văd pe toţi cei suferinzi
din perspectiva compasiunii,
precum cineva pe vârful muntelui
e capabil să vadă câmpiile.

29
Conștienți printre cei fără băgare de seamă,
treji printre cei care dorm,
cei înțelepți merg înainte
precum caii tineri puternici,
lăsându-i în urmă pe cei epuizaţi.

30
Pe calea conștiinței sârguincioase
zeul Magha și-a câștigat împărăţia.
Sârguința e mereu recompensată,
neglijența e mereu batjocorită.

31
Cel care renunță și se delectează
în vigilență,
ferindu-se de nebăgare de seamă,
avansează asemeni focului prin iarbă,
consumând obstrucții mari și mici.

32
Cel care renunță și se delectează

în vigilență
e protejat de regresie:
un ins se apropie de liberare.

CHAPTER III

MINTEA

33
La fel cum un făurar
dă forma unei săgeţi,
așa cei înțelepţi își cultivă mintea,
atât de excitabilă, incertă
şi dificil de controlat.

34
Asemeni unui pește care
fiind târât din casa-i în apă
şi aruncat pe teren uscat
se va zbate,
astfel inima va tremura
când se retrage din curentul Marei.

35
Mintea activă e dificil de domesticit,
zburdalnică şi hoinărind oriunde vrea;
domesticirea ei e esenţială,
călăuzind la bucuria bunăstării.

36
Mintea protejată și păzită
duce la trai ușor.
Cu toate că mintea aceasta e subtilă,
evazivă și dificil de văzut,
insul care e atent
trebuie să se îngrijească
și să vegheze asupra ei.

37
Hoinărind de capul ei de colo colo,
fără formă,
mintea se așterne în caverna inimii din interior.
Să pui stăpânire pe ea
e eliberare din înlănțuirea ignoranței.

38
În acela a cărui minte e nestatornică,
a cărui inimă e nepregătită
cu învățături adevărate,
a cărui credință nu e matură,
plenitudinea înțelepciunii încă nu se manifestă.

39
Nu există frică
dacă inima e necontaminată
de pasiuni
și mintea e liberă de voință bolnavă.

Văzând dincolo de bine şi rău,
acela e treaz.

40
Văzând acest corp fragil
ca un vas de lut,
și fortificând inima precum zidurile unui oraș,
insul o poate confrunta pe Mara
cu arma introspecţiei.
Având avantajul detașării,
insul protejează ce a fost deja dobândit.

41
Cu siguranţă acest corp
curând va sta fără viață
aruncat
încolo pe sol
vidat de conștiință
și la fel de inutil
precum un butuc ars.

42
Mai mult decât un hoţ,
Mai mult decât un inamic,
o inimă îndrumată greșit
îl duce pe ins la necaz.

43
Nici mama, nici tata
nici un alt membru al unei familii

nu îți poate oferi binecuvântările
generate de propria inimă bine îndrumată.

CHAPTER IV

FLORI

44
Cine sunt
cei care pot să vadă sincer
așa cum sunt
acest pământ, acest corp,
tărâmurile iadului şi tărâmurile paradisului?
Cine poate discerne
bine predicata Cale a Înţelepciunii,
la fel cum ochiul unui florar iscusit
poate alege flori perfecte?

45
Sunt ei
cei care umblă conştient pe Cale
care văd cum sunt cu adevărat
acest pământ, acest corp,
tărâmurile iadului şi tărâmurile paradisului.
Ei sunt aceia care pot discerne
bine predicata Cale a Înţelepciunii.

46
Cunoaşte corpul

ca fiind trecător ca spuma,
un miraj.
Floarea pasiunii senzuale
are un spin ascuns.
Vezi asta și treci dincolo de moarte.

47
Așa cum o inundație din senin
poate mătura din cale un sat care doarme,
așa moartea îi poate distruge
pe cei care caută doar florile
plăcerilor senzuale banale.

48
A viețui cu frustrare și nemulțumire,
dar totuși a căuta doar florile
plăcerilor senzuale banale
îl duce pe ins sub stăpânirea distrugătorului.

49
Precum o albină care,
adunând nectar,
nu rănește sau perturbă
culoarea și parfumul florii
astfel și cei înțelepți
se mișcă prin lume.

50
Nu poposi asupra defectelor
și neajunsurilor altora;

în schimb, caută claritate
în privința alor tale.

51
Precum o floare frumoasă
lipsită de mireasmă dezamăgește,
așa sunt și cuvintele înțelepte
fără fapte drepte.

52
Precum o floare frumoasă
cu o mireasmă îmbietoare încântă,
așa e și vorbitul înțelept și dulce
când e însoțit de fapte drepte.

53
Așa cum multe ghirlande pot fi făcute
dintr-o adunătură de flori,
la fel multe iscusituri pot fi făcute
pe durata acestei vieți omenești.

54
Mireasma florilor sau a lemnului de santal
bate doar în direcția vântului predominant,
dar mireasma virtuții
străbate toate direcțiile.

55
Mireasma virtuții
de departe-ntrece

mireasma florilor
sau a lemnului de santal.

56
Aroma lemnului de santal
şi mirosul florilor
aduc doar puţină bucurie
în comparaţie cu mireasma virtuţii,
care inundă chiar şi tărâmurile cereşti.

57
Nu e posibil ca Mara să-i găsească
pe cei care-şi duc veacul în luciditate,
care prin cunoaştere perfectă sunt eliberaţi
şi trăiesc în virtute.

58-59
La fel cum un lotus frumos și dulce mirositor
poate crește dintr-o grămadă de gunoi aruncat,
strălucirea unui adevărat discipol al lui Buddha
întrece umbrele întunecate aruncate de ignoranță.

CHAPTER V

CEI NECOPȚI

60
Noaptea e lungă
pentru insul care nu poate dormi.
O călătorie e lungă pentru insul obosit.
Existența ignorantă e lungă și searbădă
pentru cei inconștienți de Adevăr.

61
Neavând niciun companion
care să fi călătorit
cel puțin așa de departe ca și noi,
e mai bine a merge singur
decât să-i întovărășești
pe cei care rămân nehotărâți.

62
„Acesta e copilul meu,
aceasta e averea mea”:
astfel de gânduri sunt preocupări
ale celor necopți.
Dacă suntem incapabili

să ne luăm asupra noastră chiar şi pe noi înşine,
de ce să facem astfel de revendicări?

63
Necoptul care ştie că e necopt
e câtuși de puţin înţelept;
necoptul care socoteşte că e înțelept
e, fără îndoială, necopt.

64
Asemeni lingurilor incapabile să guste
din savoarea supei
sunt cei nesăbuiți care nu pot vedea adevărul,
cu toate că trăiesc
toată viața printre cei înţelepţi.

65
Asemeni limbii care poate aprecia
savoarea supei
e unul care poate discerne clar adevărul
după doar o scurtă
asociere cu cei înţelepţi.

66
Făcând rău,
fără băgare de seamă,
nesăbuiții imprudenți
îşi produc propriile fructe amare.
Ei se comportă precum inamicii lor cei mai mari.

67
O faptă nu e bine făcută
când la reflecţie asupra sa remuşcarea răsare:
cu lacrimi de supărare
insul își culege fructele.

68
O faptă e bine făcută
când la reflecţie
asupra sa nicio remuşcare nu răsare:
cu bucurie insul își culege fructele.

69
Nesăbuiţii percep acţiunile rele
ca fiind dulci precum mierea
până când văd consecințele.
Când își zăresc roadele,
nesăbuiții suferă într-adevăr.

70
Chiar și după luni de post aspru,
subzistând cu o dietă frugală,
un necopt nu poate fi comparat ca valoare
cu persoana care vede pur și simplu adevărul.

71
Laptele proaspăt nu se brânzește
de îndată;
nici faptele rele nu își arată
de îndată roadele;

oricum, necopţii suferă
din cauza ignoranţei lor
la fel cum ar fi arşi
stând pe cărbuni ascunși în cenușă.

72
Necopţii sunt aceia care folosesc prosteşte
orice daruri ar avea,
distrugându-și averea acumulată.

73-74
Trufia şi râvna necopţilor creşte
când revendică pentru ei
autoritate, recunoaştere şi răsplată necuvenite:
falsitatea lor le afectează năzuința,
își doresc să fie văzuţi
drept puternici și deslușitori.

75
Calea care duce la câştig lumesc
și calea care duce la Eliberare
sunt căi diferite.
Văzând acest lucru, discipolul care renunţă
evită distragerea
câștigului și succesului lumesc
pentru a sălăşlui în solitudine.

CHAPTER VI

CEI ÎNȚELEPȚI

76
Doar binecuvântări pot răsări din căutarea
companiei persoanelor înțelepte şi deslușitoare,
care oferă iscusit
atât mustrare, cât și sfat
ca și cum ar ghida insul
spre o comoară ascunsă.

77
Fie ca înțelepţii să îndrume fiinţele
departe de întuneric,
să dea direcție și sfaturi.
Vor fi prețuiți de către cei virtuoși
şi îndepărtaţi de către cei necopți.

78
Nu căuta compania prietenilor prost îndrumați;
fii prevăzător cu companionii degeneraţi.
Caută compania prietenilor bine îndrumați,
cei care sprijină introspecția.

79
Capitularea sinelui Dhammei
conduce la existenţă senină.
Înţelepţii se delectează perpetuu în adevărul
predat de către Unul Trezit.

80
Cei care construiesc canale
canalizează cursul apei.
Săgetarii fac săgeţi.
Lemnarii făuresc lemn.
Înţelepţii se domesticesc.

81
Cum piatra solidă
e nemişcată de vânt,
așa sunt și cei cu înțelepciunea neperturbată
nici de laudă, nici de ocară.

82
La auzul învățăturilor adevărate
inimile celor receptivi
devin senine,
ca un lac adânc, limpede şi nemişcat.

83
Ființele virtuoase sunt neatașate.
Nu se înfruptă din vorbit fără noimă
despre plăceri senzuale.
Cunosc atât fericirea,

cât şi supărarea,
dar nu sunt posedate de niciuna.

84
Nici pentru binele propriu,
nici în numele altuia
o persoană înțeleaptă nu face pagubă
– nu pentru hatârul familiei, averii sau câștigului.
Unul astfel e de drept numit
just, virtuos și înțelept.

85
Puţini sunt cei care ajung departele.
Mulţi pășesc fără sfârşit înapoi și înainte,
neîndrăznind să riște călătoria.

86
Deși e dificil să treci dincolo
de marea bătută de ploile pasiunii,
cei care trăiesc în conformitate
cu Calea bine-predată
ajung departele.

87-88
Cu imaginea liberării ca țel
cei înțelepţi abandonează întunericul
și preţuiesc lumina,
lasă siguranța măruntă în urmă
și caută libertatea de atașament.
A fi pe urmele unei asemenea desfaceri

e dificil şi rar,
totuşi cei înţelepţi o vor căuta,
detaşându-se de obstrucţii,
purificând inima și mintea.

89
Eliberându-se de năzuință,
neîmpiedicaţi de obișnuinţe deprinse,
cei care se aliniază cu Calea
se delectează în detașare
şi, cât încă stau în lume,
sunt radioși.

CHAPTER VII

CEI TREZIȚI

90
Nu există tensiune
pentru cei care au ajuns la capătul călătoriei
și au fost eliberați
din dezastrul tuturor legăturilor încolăcite.

91
Atenți la nevoile călătoriei,
cei pe calea conștiinței,
precum lebedele, curg ușor,
lăsând în urmă vechile locuri de odihnă.

92
La fel ca păsările care nu lasă urme în aer
sunt cei a căror minte nu se agață
de tentațiile care le sunt oferite.
Centrul atenției lor e starea de eliberare fără reper,
care pentru ceilalți e imperceptibilă.

93
Sunt cei care
sunt liberi de toate piedicile;

nu se îngrijorează pentru mâncare.
Centrul atenției lor e starea de eliberare
fără reper.
La fel ca păsările care, zburând prin aer,
fără urme se duc pe cale.

94
Precum caii bine-antrenați de stăpâni
sunt cei care și-au domesticit simțurile;
având inimile eliberate
de mândrie și poluare
generează încântare atotcuprinzătoare.

95
Sunt acei care descoperă
că pot abandona complet
reacțiile confuze
și să devină răbdători precum pământul;
nemișcați de ură,
nezdruncinați precum un stâlp,
neperturbați precum un iaz limpede și liniștit.

96
Cei care ajung
la starea de libertate perfectă
prin înțelegere dreaptă
sunt neperturbați
în corp, vorbire și minte.

Ei rămân nemişcaţi
de vicisitudinile vieţii.

97
Cei care cunosc increatul,
care sunt liberi şi statorniciţi,
care au abandonat toată râvna,
sunt fiinţele cele mai vrednice.

98
Fie într-o pădure,
un oraș sau ținut deschis,
încântător e sălașul
unuia care acum e deplin liber.

99
Fiinţele libere de dependența de plăceri senzuale
cunosc o formă unică de încântare.
Ele caută liniște în refugiile pădurii
pe care muritorii de rând le-ar evita.

CHAPTER VIII

MIILE

100
Un singur cuvânt cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine a fi auzit decât o mie
de cuvinte irelevante.

101
Un singur vers cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine a fi auzit decât o mie
de versuri irelevante.

102
Recitarea unui singur vers cu adevăr
care calmează mintea
e mai bine decât a recita
o mie de versuri fără sens.

103
Cineva ar putea învinge singur
în bătălie
o mie de mii de oameni,

dar cine dobândeşte
stăpânirea de sine
e de departe eroul superior.

104-105
Stăpânirea de sine e victoria supremă –
de preţuit mai mult
decât dobândirea controlului
asupra altora.
E o victorie pe care nicio altă fiinţă
nu o poate distorsiona sau înlătura.

106
A onora, chiar şi pentru un singur moment,
pe unul care a ajuns la stăpânirea de sine
e un merit mai mare
decât a aduce ofrande nenumărate
celor nevrednici.

107
A onora, chiar şi pentru un singur moment,
pe unul care a ajuns la măiestria sinelui
e mai prielnic decât o mie de ani
petrecuţi îndeplinind formal ceremonii
bazate pe înţelegere greşită.

108
Chiar şi dacă insul petrece
un an întreg
aducând ofrande

de dragul câştigului propriu,
toate acestea nu vor cântări un sfert din valoarea
aducerii de venerare unei fiinţe nobile.

109
Pentru insul care îi onorează și respectă mereu
pe aceia cu ani mulţi
există patru binecuvântări:
viaţă lungă, frumuseţe, fericire şi putere.

110
O singură zi trăită
cu intenţie conştientă și virtute
e de valoare
mai mare decât o sută de ani trăiţi
privaţi de disciplină și abţinere dreaptă.

111
O singură zi trăită
cu intenţie conştientă și înţelepciune
e de valoare
mai mare decât o sută de ani trăiţi
privaţi de disciplină și înţelepciune.

112
O singură zi trăită
cu intenţie conştientă și efort temeinic
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiţi în pasivitate leneşă.

113
O singură zi trăită
în conştiinţa tranzienţei naturii vieţii
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiţi inconştient de naştere şi moarte.

114
O singură zi trăită
trezit la starea nemuririi
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiţi fără a recunoaşte nemurirea.

115
O singură zi trăită
trezit la adevărul profund
e de valoare
mai mare decât o sută de ani
trăiţi netrezit.

CHAPTER IX

RĂU

116
Mergi iute spre a face ceea ce e benefic.
Abţine-ţi mintea de la fapte rele.
Mintea care e înceată în a face bine
poate ușor să găsească plăcere în facerea de rău.

117
Dacă săvârșești o faptă rea,
atunci nu o repeta.
Evită a găsi plăcere în amintirea ei.
Urmarea facerii de rău e dureroasă.

118
Odată săvârșită o faptă benefică
e bine să o repeţi iar și iar.
Fii interesat de plăcerea binefacerii.
Fructul bunătăţii acumulate e împăcarea cu sine.

119
Chiar și cei care înfăptuiesc rău
pot trăi în bunăstare
atâta vreme cât acţiunile lor

încă nu și-au produs direct fructele.
În orice caz, când rezultatele
faptelor se maturează,
consecințele dureroase
nu pot fi evitate.

120
Chiar și cei care trăiesc vieți tihnite
pot cunoaște suferința
atâta vreme cât acțiunile lor
încă nu și-au produs direct fructele.
În orice caz, când fructele
faptelor se maturează,
consecințele vesele
nu pot fi evitate.

121
Nu ignora efectele răului,
zicând: „Nu se va alege nimic din asta."
La fel cum prin căderea treptată a picurilor de ploaie
ulciorul de apă se umple,
astfel, în timp, cei nesăbuiți sunt corupți de facerea de rău.

122
Nu ignora efectele faptei drepte,
zicând: „Nu se va alege nimic din asta."
La fel cum prin căderea treptată a picurilor de ploaie
ulciorul de apă se umple,

astfel, în timp, cei înţelepţi
devin preaplini cu bunătate.

123
La fel cum un negustor cu încărcătură preţioasă
evită ameninţările
şi acei care iubesc viaţa evită otrava,
aşa şi tu să eviţi faptele rele.

124
O mână fără o rană deschisă
poate purta otravă
şi să rămână
liberă de vătămare;
la fel, răul nu are consecinţe
pentru cei ce nu îl fac.

125
Dacă rănești intenționat
o persoană inocentă,
care e pură și nevinovată,
răul ți se va întoarce,
asemenea prafului fin
aruncat în vânt.

126
Unii se renasc în oameni;
răufăcătorii se renasc în iad.
Cei ce fac bine se renasc în exaltare,
iar cei puri merg în tărâmul fără urme.

127
Nu există loc pe pământ
unde cineva se poate ascunde
de consecințele faptelor rele –
nici într-o peșteră de munte,
nici în ocean, nici în cer.

128
Nu există loc pe pământ
unde moartea să nu ajungă –
nici într-o peșteră de munte,
nici în ocean, nici în cer.

CHAPTER X

AGRESIUNE

129
Având empatie pentru alţii,
insul vede că toate fiinţele se tem
de pedeapsă şi de moarte.
Ştiind asta,
insul nu atacă sau provoacă un atac.

130
Având empatie pentru alţii,
insul vede că toate fiinţele
iubesc viaţa şi se tem de moarte.
Ştiind asta,
insul nu atacă sau nu provoacă un atac.

131
A răni fiinţe vii
care, la fel ca noi, caută satisfacţia,
e să ne aducem rău nouă înşine.

132
A evita rănirea fiinţelor vii

care, la fel ca noi, caută satisfacţia,
e să ne aducem fericirea.

133
Evită să vorbești aspru altora;
vorbitul aspru cere revanșă.
Cei răniţi de cuvintele tale ar putea să te rănească la rândul lor.

134
Dacă ţi se vorbeşte aspru,
fă-te tăcut ca un gong crăpat;
a nu căuta răzbunare e un semn al libertăţii.

135
Precum un păstor
conduce vitele spre pășune,
bătrânețea și moartea
îndreaptă fiinţele vii.

136
Deși cât timp își îndeplinesc faptele rele
nu realizează ce fac,
nesăbuiții îndură rezultatele
acţiunilor lor în consecinţă,
la fel cum insul se arde când mânuiește foc.

137-140
A pricinui rău
celor lipsiţi de apărare
aduce curând suferinţă celor care atacă.

Vor culege durere sau sărăcie sau pierdere,
boală, nebunie sau persecuţie,
abuz, dezastru sau devastare,
și, singuri, după moarte
vor trebui să-și confrunte fărădelegile.

141
Nici ascetismul extern,
nici înjosirea de sine,
nici privarea fizică de orice fel
nu-i pot purifica unuia inima
încă întunecată de îndoială.

142
Înfățișarea extravagantă exterioară
nu constituie în sine un blocaj
spre libertate.
A avea o inimă în pace,
pură, asumată,
trează și nevinovată
îl distinge pe cel care a renunțat,
un drumeț, o ființă nobilă.

143
Un cal bine dresat
nu dă motiv de strunire.
Rare sunt acele ființe care,
prin modestie şi disciplină,
nu dau motiv de mustrare.

144
Fie ca teroarea
de mediocritate nesfârșită,
să te zorească spre efort măreț,
asemeni unui cal bine-antrenat
încurajat de simpla atingere a biciului.
Leapădă-te de povara
zbuciumului fără sfârșit
cu încredere fără regrete,
cu puritate în fapte, efort, concentrare
și prin angajament conștiincios și disciplinat căii.

145
Cei care construiesc canale
canalizează cursul apei.
Săgetarii fac săgeți.
Lemnarii făuresc lemn.
Cei buni se domesticesc.

CHAPTER XI

BĂTRÂNEȚE

146
De ce există râs?
De ce există bucurie
când lumea e în flăcări?
Cât timp ești nourat de întuneric
nu ar trebui să cauți lumina?

147
Privește îndelung asupra acestui corp
odată decorat –
obișnuia să atragă atenție,
dar acum e doar carne purulentă,
un obiect putred.
Nu e nici sigur, nici substanțial.

148
Acest corp se istovește cu vârsta;
devine o gazdă
pentru boală
– vulnerabil, fragil,
decrepit, o masă în dezintegrare,

care în cele din urmă
sfârşeşte în moarte.

149
Ce plăcere mai aduce viaţa
odată ce insul a văzut
oase vechi decolorate,
aruncate și împrăștiate-n jur?

150
Corpul fizic e alcătuit din oase
îmbrăcate-n carne și sânge.
Agonisite înăuntrul său
sunt descompunere şi moarte,
mândrie și răutate.

151
Primită ca moştenire de la cei înţelepţi
e cunoaşterea
că, deşi ceea ce impresionant la exterior
îşi pierde splendoarea,
și cu toate că
trupurile noastre se vor descompune,
adevărul singur va supravieţui degenerărilor.

152
Cât timp nesăbuiții, înaintând în vârstă,
pun pe ei precum boii în staulul lor,
mintea le rămâne mică.

153-154
Preţ de multe vieţi am pribegit
căutându-l, deși e de negăsit,
pe clăditorul de case
care mi-a provocat suferinţa.
Dar acum ești zărit
și nu vei mai construi în cele ce urmează.
Grinzile sunt desprinse și
coama acoperișului sfărâmată.
Toată râvna a încetat;
inima mea e una cu nefăcutul.

155
Cei care, tineri fiind,
nici nu aleg o viață în renunțare,
nici nu-și câștigă existența cuviincios,
sfârșesc precum stârcii bătrâni, descurajați,
pe lângă un eleșteu fără pești.

156
Cei care, tineri fiind,
nici nu aleg o viață în renunțare,
nici nu-și câștigă existența cuviincios,
vor sfârși deplângând trecutul,
prăbușindu-se precum săgeţile consumate
care și-au ratat ținta.

CHAPTER XII

SINELE

157
Dacă ţinem la noi,
atunci ne dăm în propria paza
atât ziua, cât și noaptea.

158
E înţelept
a ne îndrepta pe sine
înainte de a-i instrui pe alţii.

159
Sinele insului e cel mai greu de disciplinat.
Să faci ceea ce spui:
îmblânzește-te
înainte de a încerca să-i îmblânzeşti pe alţii.

160
Sincer suntem noi
cei de care depindem;
cum am putea realmente
să depindem de altcineva?
Când ajungem

la starea de autosuficiență
găsim un refugiu rar.

161
La fel cum diamantul poate tăia
prin piatra ce odată l-a adăpostit,
astfel și propriul rău te poate măcina.

162
Răufăcătorii dedicaţi
se comportă faţă de ei
precum inamicii lor cei mai mari.
Sunt precum târâtoarele
care strangulează copacii
care le suștin.

163
E ușor a face ce e fără de real folos
pentru sine,
dar e firește dificil să faci
ceea ce e într-adevăr benefic și bun.

164
Precum bambusul
care se distruge dând roade,
la fel se rănesc și cei necopţi
având perspective greșite
și luându-i în derâdere pe cei vrednici
care trăiesc în armonie cu Calea.

165
Noi înşine facem rău
şi noi înşine suntem făcuţi impuri.
Noi înşine evităm răul
şi noi înşine suntem făcuţi puri.
Aspectul purităţii e grija noastră.
Nimeni altcineva nu poate fi responsabil.

166
Cunoscând Calea pentru sine,
parcurge-o temeinic.
Nu îngădui nevoilor altora,
oricât de insistente,
să ivească confuzie.

CHAPTER XIII

LUMEA

167
Abandonând căile nevrednice
şi netrăind neglijent,
fără a avea perspective greşite,
încetăm în a perpetua deziluzia.

168
Nu afişa falsă umilitate.
Rămâi ferm raportat la ţelul tău.
Practicând cu atenţia cuvenită,
ajungi la împăcarea cu sine
atât acum, cât şi în viitor.

169
Trăieşte-ţi viaţa în bun acord cu Calea –
evită o viaţă confuză.
O viaţă bine trăită duce la împăcarea cu sine
atât acum, cât şi în viitor.

170
Regele Morţii nu-i poate găsi
pe cei care privesc lumea

ca fiind nesubstanţială,
ca fiind tranzientă, o bulă –
iluzorie, doar un miraj.

171
Vino, vezi această lume.
Vezi-o precum o caleaşcă împodobită festiv.
Vezi cum nesăbuiții sunt hipnotizaţi
de vedeniile lor;
totuşi pentru cei înțelepţi nu există ataşament.

172
Sunt aceia care
se trezesc din nebăgarea de seamă.
Aduc lumină în lume
precum luna
ivindu-se dintre nori.

173
Cel care transformă căi vechi
şi lipsite de băgare de seamă
în căi noi şi fapte prielnice
aduce lumină în lume
precum luna eliberată de nori.

174
Dacă păsările sunt prinse într-o plasă
doar câteva vor scăpa vreodată.
În această lume a iluziei
puţini îşi văd de drum până la eliberare.

175
Lebedele albe se ridică în aer.
Yoghinii înzestraţi
călătoresc prin spaţiu.
Fiinţele înţelepte
transcend deziluzia lumească
amăgind hoardele lui Mara.

176
Pentru insul care încalcă
legea veridicităţii,
insul care nu ţine seama
de existenţa viitoare,
nu există niciun fel de rău
care e imposibil.

177
Cei care eşuează în a preţui generozitatea
nu ajung pe tărâmurile cereşti.
Însă cei înţelepţi se bucură când oferă
şi îşi duc de-a pururi veacul în exaltare.

178
Mai bine decât a conduce întreaga lume,
mai bine decât a ajunge în rai,
mai bine decât stăpânirea asupra universului,
e un angajament ireversibil faţă de Cale.

CHAPTER XIV

BUDDHA

179
Perfecțiunea lui Buddha e completă;
nu mai există muncă de făcut.
Nu există măsură pentru înțelepciunea lui;
limitele sunt de negăsit.
În ce fel poate fi el distras
de la adevăr?

180
Perfecțiunea lui Buddha e completă;
în el nu există râvnă
care să-l poată trage în jos.
Nu există măsură pentru înțelepciunea lui;
limitele sunt de negăsit.
În ce fel poate fi el distras
de la adevăr?

181
Ființele celeste îi prețuiesc
pe Cei Treziți
care au văzut Calea pe deplin,
care sunt devotați meditației

şi se încântă în pacea
renunţării.

182
Nu e uşor să fii născut ca fiinţă omenească
şi să trăiești această viață de muritor.
Nu e uşor a găsi oportunitatea
de a auzi Dhamma
şi e rar ca un Buddha să apară.

183
Înfrână-te de la a face rău,
cultivă ceea ce e bun,
purifică-ţi inima.
Aceasta e Calea Celor Treziți.

184
Cel care a renunţat
nu oprimă pe nimeni.
Răbdarea perseverentă
e ascetismul superior.
Eliberarea profundă,
spun Buddha,
e țelul suprem.

185
A nu insulta, a nu vătăma,
cultivarea abţinerii,
cu respect faţă de disciplină,
mâncatul cu modestie şi împăcarea

cu locul unde insul sălăşluieşte,
devotament faţă de intenţia lucidă:
aceasta e învăţătura lui Buddha.

186-187
Nu în avere mare
e împăcarea cu sine,
nici în plăceri senzuale,
grosolane sau rafinate.
Dar în dispariţia râvnei
e de găsit bucuria
de către un discipol al lui Buddha.

188-189
Spre multe locuri fiinţele se retrag
pentru a scăpa de frică:
în munţi, păduri,
câmpii și grădini;
la fel și locuri sfinte.
Dar niciunul dintre aceste locuri
nu oferă refugiu adevărat,
niciunul dintre ele nu ne poate elibera de frică.

190-191
Insul care-și găsește refugiul în Buddha
în Dhamma și în Sangha
vede cu introspecţie penetrantă:
suferinţa, cauza ei, izbăvirea ei
şi Calea care duce spre libertate adevărată.

192
Buddha, Dhamma și Sangha:
acestea sunt refugiile adevărate;
acestea sunt supreme;
acestea duc la Eliberare.

193
E greu a găsi
o ființă cu înțelepciune măreață;
rare sunt locurile
în care se naște.
Cei aflați în preajma sa
când apare
au într-adevăr noroc.

194
Binecuvântată e apariția unui Buddha;
binecuvântată e revelarea Dhammei;
binecuvântată e concordia Sanghăi;
încântătoare e comuniunea armonioasă.

195-196
Nemăsurat e beneficiul
obținut din cinstirea celor
ce sunt puri și dincolo de frică.
Ființele care au descoperit eliberarea
de supărare și mâhnire
sunt demne de onoare.

CHAPTER XV

FERICIRE

197
Cât timp te afli printre
cei ce urăsc
și sălășluiești fără de ură –
aceasta este cu adevărat fericirea.

198
Cât timp te afli printre
cei ce sunt tulburați
și sălășluiești fără de tulburare –
aceasta este cu adevărat fericirea.

199
Cât timp te afli printre
cei ce sunt lacomi
și sălășluiești fără de lăcomie –
aceasta este cu adevărat fericirea.

200
Sălășluim fericit,
fără angoasă;
ca ființele radioase

din tărâmurile celeste
sărbătorim încântarea.

201
Victoria duce la ură
căci înfrânţii suferă.
Cei paşnici trăiesc fericiţi,
dincolo de victorie şi înfrângere.

202
Nu există niciun alt foc precum voluptatea,
nicio altă suferinţă precum ura,
nicio altă durere precum povara ataşării,
nicio altă bucurie precum pacea adusă de liberare.

203
Pofta e cea mai mare nenorocire,
condiţionarea e cea mai mare sursă de disperare.
Cei înţelepţi, văzând lucrurile ca atare,
înţeleg că liberarea e cea mai mare bucurie.

204
O minte sănătoasă este cel mai mare câştig.
Împăcarea cu sine este cea mai mare avere.
Nădejdea este cel mai bun prieten.
Libertatea necondiţionată este cea mai mare exaltare.

205
Gustând din savoarea solitudinii
şi din nectarul păcii,

cei ce beau din fericirea care e esenţa realităţii
îşi duc veacul fără a se teme de rău.

206
E mereu o plăcere
să nu fim nevoiţi să întâlnim ignoranţi.
E mereu o bucurie
să vedem fiinţe nobile
şi o delectare să trăim alături de ele.

207
Compania ignoranţilor e searbădă
și dureroasă de fiecare dată,
ca și cum te-ar înconjura inamicii;
însă asocierea cu cei înțelepţi
înseamnă a te simţi ca acasă.

208
Urmărește căile pe care le iau
cei ce sunt statornici,
deslușitori, puri și conștienți,
asemenea lunii care urmează
calea stelelor.

CHAPTER XVI

AFECȚIUNE

209
Sunt ființe pe urma
a ceea ce ar trebui evitat
și care evită
ceea ce ar trebui urmărit.
Cufundați în simțuri își pierd calea,
iar mai apoi îi invidiază
pe cei ce cunosc adevărul.

210
A pierde compania celor
alături de care ne simțim acasă
e dureros,
iar asocierea cu cei care ne displac
e chiar mai neplăcută;
așadar, nu vă lăsați
nici în voia companiei
celor cu care vă simțiți acasă,
nici celor care vă displac.

211
Fiți prevăzători cu atașamentul

ce izvorăşte din afecţiune,
căci despărțirea de cei dragi e dureroasă;
atunci când nu vă aliniaţi
nici de partea, nici împotriva afecţiunii,
nu vor exista legături care să constrângă.

212
Din îndrăgire izvorăște mâhnirea.
Din îndrăgire izvorăște teama de a pierde.
Iar dacă insul nu îndrăgeşte
nu există mâhnire –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

213
A se pierde în afecțiune
aduce supărare;
a se pierde în afecțiune
aduce teamă.
Eliberarea de afecţiune
înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

214
A se pierde în desfătare
aduce supărare;
a se pierde în desfătare
aduce teamă.
A se elibera de resimțirea oricărei desfătări

înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

215
A se pierde în voluptate
aduce supărare;
a se pierde în voluptate
aduce teamă.
A nu se pierde în voluptate
înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

216
A se pierde în râvnă
aduce supărare;
a se pierde în râvnă
aduce teamă.
Eliberarea de râvnă
înseamnă încetarea supărării –
cum ar putea fi prezentă, astfel, teama?

217
Cei îndrăgiți în mod firesc
sunt cei ce trăiesc săvârșind fapte drepte
și au descoperit Calea,
iar prin introspecție
au devenit consacrați adevărului.

218
Cei care tânjesc

după ceea ce nu se poate defini,
cu inimile pline de inspirație,
cu minţile eliberate
de râvna senzuală,
se numesc
„cei destinați eliberării”.

219-220
Așa cum familia şi prietenii
îi întâmpină cu bucurie
pe cei dragi ce se întorc acasă de departe,
la fel propriile lor fapte bune
îi întâmpină pe cei care le-au făcut
atunci când trec de la viața aceasta la următoarea.

CHAPTER XVII

FURIE

221
Leapădă-te de furie.
Abandonează trufia.
Eliberează-te de toate constrângerile.
Cei cu inima pură
care nu se agață nici de corp, nici de minte
nu cad pradă suferinței.

222
Spun că cei care înfrânează furia
așa cum un vizitiu controlează
un rădvan în viteză
dețin complet controlul asupra vieților lor;
alții stau doar cu mâinile pe hățuri.

223
Transformă furia cu bunătate
şi răutatea cu ceea ce e prielnic,
răutatea cu generozitate
şi înșelăciunea cu integritate.

224
Aceste trei căi
conduc către paradisuri:
a susține adevărul,
a rezista în fața furiei
și a dărui, chiar dacă ai doar puțin de împărțit.

225
Cei Treziți nu provoacă rău.
Se bucură de abținere dreaptă
și se îndreaptă către imuabilitate
acolo unde nu se mai mâhnesc.

226
Toate impuritățile dispar
din mințile celor mereu vigilenți,
care se instruiesc zi și noapte,
și ale căror vieți sunt dedicate pe deplin liberării.

227
Încă din timpurile străvechi
cei care vorbesc prea mult sunt criticați,
precum și cei care vorbesc prea puțin
și cei care nu vorbesc deloc.
Toți cei din această lume sunt criticați.

228
Nu a trăit vreodată,
nici nu va trăi,
nici nu trăiește în prezent

un om care să fie doar blamat
sau elogiat pe de-a-ntregul.

229
Cei care trăiesc impecabil,
cei deslușitori,
inteligenți și virtuoși –
aceştia sunt elogiaţi neîntrerupt de cei înţelepţi.

230
Cine i-ar putea învinovăți pe aceia
a căror ființă se aseamănă cu aurul?
Până și zeii îi elogiază.

231
Fiţi prevăzători cu mișcările stângace
și purtați-vă trupul cu conștiință.
Renunţaţi la toate acţiunile nefaste
și cultivați-le pe cele integre.

232
Fiţi prevăzători cu enunțurile născocite
și vorbiți mereu cu conștiință.
Renunţaţi la toate cuvântările viclene
și cultivați-le pe cele integre.

233
Fiţi prevăzători cu gândirea nefastă
și stăruiți mereu cu conștiință.

Renunţaţi la toate gândurile insolente
şi cultivaţi-le pe cele benefice.

234
Cu pricepere se abţin înțelepții,
în acţiune, în gând
şi în cuvântări.

CHAPTER XVIII

IMPURITĂȚI

235
Asemenea unei frunze veștejite,
aveți mesagerul morții alături.
Chiar dacă urmează o călătorie lungă,
încă nu ați făcut nicio provizie.

236
Grăbiți-vă întru cultivarea înțelepciunii;
clădiți-vă o insulă.
Scăpați de întinare și pângărire,
veți deveni ființe nobile.

237
A sosit momentul să vă aflați
în prezența domniei sale, Moartea.
Nu e răgaz de odihnă în timpul călătoriei,
și totuși ce provizii v-ați făcut?

238
Grăbiți-vă întru cultivarea înțelepciunii;
clădiți-vă o insulă.

Scăpaţi de întinare şi pângărire,
veţi fi eliberaţi de naştere și de moarte.

239
Treptat, treptat,
clipă cu clipă,
înţelepţii își înlătură propriile impurităţi
așa cum un aurar înlătură zgura.

240
Așa cum fierul e distrus de rugina pe care o produce,
cei care înfăptuiesc rău sunt corodaţi
de propriile acţiuni.

241
Lipsa studiului duce la uitarea învăţăturilor;
neglijarea atrage stricăciunea căminului;
lenea duce la pierderea frumuseţii;
nebăgarea de seamă nimicește atenţia.

242
Desfrânarea
îi înjosește pe cei ce o practică;
zgârcenia îi înjoseşte pe cei ce ar putea dărui.
Faptele care își înjosesc făptuitorul
sunt cu siguranţă întinări.

243
Însă cea mai gravă întinare dintre toate este ignoranţa.
Purificaţi-vă de aceasta și veţi fi liberi.

244
Viaţa pare să fie uşoară
pentru insul căruia îi lipseşte ruşinea,
care este la fel de neobrăzat precum o cioară,
arogant, agresiv, băgăreţ şi viciat.

245
Viața nu este ușoară pentru cei ce au simțul rușinii,
cei modești, cu mintea pură și detașați,
drepți și contemplativi.

246-247
Insul care distruge viața, nu ţine seama de adevăr,
iresponsabil sexual,
care ia ceea ce de drept nu îi aparţine
și se lasă fără băgare de seamă în voia drogurilor
își distruge tocmai rădăcinile propriei vieți.

248
Insul cufundat în bunătate
trebuie să știe cele ce urmează:
lipsa stăpânirii de sine e dezastruoasă.
Nu permiteţi lăcomiei și purtării nepotrivite să vă prelungească agonia.

249-250
Pe oameni îi inspiră să fie generoși
credința lor și încrederea.
Dacă ajungem nemulţumiţi
de ceea ce ni s-a dat,
meditația noastră va fi stăpânită

de aflicţiune mentală nesfârşită;
însă dacă suntem liberi de această nemulţumire,
meditaţia noastră e plină de pace.

251
Nu există niciun alt foc precum voluptatea,
nicio obstrucţie precum ura,
nicio capcană precum decepţia
şi nicio vâltoare precum râvna.

252
E uşor a vedea defectele altora,
însă e nevoie de curaj pentru a privi la cele proprii.
Cum se întâmplă cu pleava,
un ins ar putea alege neajunsurile altora,
în timp ce și le ascunde pe cele proprii;
așa cum un vânător șiret
s-ar putea ascunde de pradă.

253
Cei ce sunt mereu în căutarea defectelor altora –
prejudecățile lor sporesc și se află departe de libertate.

254
În aer nu se găsesc drumuri,
nu există o altă liberare în afară de Cale.
Majoritatea se dedau proliferării,
de care Cei Treziți sunt eliberați.

255
În aer nu se găsesc drumuri,
nu există o altă liberare în afară de Cale.
Nu există lucruri condiționate care să fie permanente,
și totuși Buddha rămân neperturbați.

CHAPTER XIX

CEI DREPȚI

256
Luatul unei decizii arbitrare
nu duce la dreptate.
Cei înţelepţi hotărăsc asupra cazului
după ce au în vedere argumentele pentru şi împotriva.

257
Luând decizii în baza adevărului şi echităţii,
insul protejează legea şi se poate numi virtuos.

258
Cei ce vorbesc mult
nu sunt neapărat înzestraţi cu înţelepciune.
Se poate vedea că înțelepții
sunt împăcaţi cu viaţa şi fără duşmănie şi teamă.

259
Deşi cunoştinţele unui ins ar putea fi limitate,
dacă înţelegerea şi conduita sunt în conformitate cu Calea,
se consideră că insul este un bun cunoscător al Dhammei.

260
A avea părul cărunt

nu vă aduce în rândul venerabililor;
sunteţi poate copţi în privinţa anilor,
însă posibil fără sens.

261
Insul sincer, virtuos, de o conduită impecabilă,
eliberat de toate întinările şi înțelept
poate fi numit venerabil.

262 -263
Cei invidioși, zgârciţi şi manipulatori
rămân neatrăgători în ciuda înfăţişării plăcute şi vorbitului elocvent.
Însă cei care s-au eliberat de defecte și au ajuns la înțelepciune
sunt cu adevărat atrăgători.

264
Rasul părului de pe cap
nu vă transformă în cei ce renunță
dacă rămâneți plini de nechibzuință şi înşelăciune.
Cum poate cineva posedat de râvnă și voluptate
să fie în rând cu cei care renunță?

265
Deveniți călugări sau călugărițe
abandonând pe deplin răul,
renunţând la tot ce nu e benefic,
atât mare, cât și mic.

266
Nu sunteți călugări sau călugărițe

pentru că depindeţi de alţii pentru mâncare,
ci dedicându-vă cu toată inima
instruirii trupului, vorbitului şi minţii.

267
Deveniţi călugări sau călugăriţe
privind prin această lume cu înțelegere,
fiind dincolo de bine și de rău
şi trăind o viaţă pură şi contemplativă.

268-269
Liniştea nu denotă profunzime
dacă sunteţi ignoranţi şi neinstruiţi.
Ca şi cum ar ţine în mână o balanţă
un învăţat cântăreşte lucrurile,
prielnice şi neprielnice,
şi ajunge să cunoască atât lumile interioare, cât şi exterioare.
Astfel învăţatul se numeşte înţelept.

270
Cei ce încă fac rău fiinţelor vii
nu pot fi consideraţi nobili.
Cei nobili păstrează o comportare
inofensivă faţă de toate fiinţele.

271-272
Nu fiţi mulţumiţi
doar pentru că respectaţi toate regulile şi normele,
nici pentru că dobândiţi învăţăminte vaste.
Nu vă simţiţi satisfăcuţi

doar pentru că aţi dobândit
absorbţia în meditaţie,
nici pentru că vă puteţi cufunda
în exaltarea solitudinii.
Doar când ajungeţi la eradicarea completă
a oricărei urme de ignoranță și trufie
trebuie să fiți satisfăcuți.

CHAPTER XX

CALEA

273
Calea cu opt brațe
este cel mai onorabil drum,
cele patru Adevăruri Nobile
cele mai onorabile enunțuri,
libertatea de râvnă
cea mai onorabilă stare,
iar Buddha atotvăzător
cea mai onorabilă ființă.

274
Aceasta este singura Cale;
nu există alta
care să conducă la o viziune limpede.
Urmați această Cale,
iar Mara va fi dezorientată.

275
Dacă umblați pe cale
veți ajunge la capătul suferinței.
Văzând chiar eu acest lucru,

proclam Calea care înlătură
toţi spinii.

276
Cei Treziţi
nu pot decât să indice calea;
efortul trebuie să îl depunem noi înşine.
Cei ce reflectă cu înţelepciune
şi intră pe cale sunt eliberaţi
din lanţurile Marei.

277
„Toate lucrurile condiţionate sunt
nepermanente”;
când vom vedea acest lucru prin introspecţie
ne vom sătura de această viaţă a suferinţei.
Aceasta este Calea către purificare.

278
„Toate lucrurile condiţionate
sunt incomplete”;
când vom vedea acest lucru prin introspecţie
ne vom sătura de această viaţă a suferinţei.
Aceasta este Calea către purificare.

279
„Toate realităţile
sunt lipsite de un sine statornic”;
când vom vedea acest lucru prin introspecţie

ne vom sătura de această viaţă a suferinţei.
Aceasta este Calea către purificare.

280
Dacă, pe când încă sunteţi ţineri şi în putere,
amânaţi atunci când trebuie să acţionaţi,
dedându-vă fanteziilor fără băgare de seamă,
Calea și înțelepciunea sa
nu vor fi niciodată limpezi.

281
Vorbiți cu atenţie,
gândiți cu abținere,
și acționați fără cusur.
Purificarea acestor trei mijloace de a vă purta
vă va conduce pe Calea înțelepților.

282
A contempla viața conduce la înțelepciune;
înțelepciunea apune fără contemplare.
Recunoașteți cum se cultivă
și distruge înțelepciunea
și umblați pe Calea înălțării.

283
Îndepărtaţi pădurile râvnei,
însă fără a ataca și distruge copacii.
Îndepărtaţi întreaga pădure a râvnei
și veți vedea Calea către libertate.

284
Cât timp atracţia sexuală
nu a fost îndepărtată
și dacă nu dispare chiar și
cea mai mică urmă,
inima rămâne dependentă
asemenea unui vițel alăptat
de vacă.

285
Îndepărtaţi înlănțuirile afecţiunii
așa cum ați smulge o floare de toamnă.
Umblaţi pe Calea care conduce către liberare,
elucidată de Cel Trezit.

286
Un necopt
este cel ce se dedă visării
privind cel mai comod loc
de trai, spunând
„Aici va fi cald,
acolo va fi răcoare” –
inconștient de iminența morţii.

287
Așa cum o inundație
poate mătura din cale un sat întreg,
cei cufundaţi în relații și posesii
vor fi purtaţi de moarte.

288-289.
Pe când vă apropiaţi de moarte
nu vă va proteja niciunul
dintre ataşamentele îndrăgite.
Vedeţi asta, iar apoi,
Cu abţinere înţeleaptă şi efort de neclintit,
grăbiți-vă să vă croiți drumul către liberare.

CHAPTER XXI

DIVERSE

290
Înţelepciunea îngăduie renunţarea
la o fericire mai neînsemnată
în căutarea unei fericiri mai însemnate.

291
Eşuezi în căutarea fericirii
dacă o cauţi cu preţul stării de bine
a altora.
Laţul voinţei bolnave
te poate strânge în continuare.

292
A lăsa nefăcut
ceea ce ar trebui făcut
și a face ceea ce ar trebui evitat
duce la neatenţie și trufie.
Iar astfel confuzia va spori.

293
Confuzia încetează
susținând cultivarea

luciditǎţii cufundate în corp,
evitând ceea ce nu ar trebui fǎcut
şi fǎcând lucid
ceea ce ar trebui fǎcut.

294
Prin îndepărtarea râvnei şi a îngâmfării,
eradicarea concepţiilor greșite
şi scăparea atașamentelor
înșelătoare de sub domnia simţurilor,
ființa nobilă merge liber înainte.

295
Odată cu îndepărtarea
tuturor obstacolelor către Cale –
lăcomie, furie, trândăvie și lene,
îngrijorare, anxietate și îndoială –
ființa nobilă merge liber înainte.

296
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălăşluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea Celui Trezit.

297
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălășluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea realității.

298
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălăşluind atât ziua, cât și noaptea
întru contemplarea comuniunii
dintre fiinţele care s-au trezit.

299
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji,
sălăşluind atât ziua, cât şi noaptea
întru contemplarea naturii adevărate a corpului.

300
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji
atât ziua, cât și noaptea,
delectându-se în compasiune.

301
Discipolii lui Buddha sunt pe deplin treji
atât ziua, cât şi noaptea,
delectându-se în cultivarea
inimii.

302
O viaţă a renunţării
este greu de trăit;
încercările sale
sunt greu de socotit drept
plăcute.
Totuși, și viața de gospodar
este greu de trăit;

e durere asocierea
cu cei alături de care
insul nu consideră că merge în tovărășie.
Pribegitul fără angajament
va fi mereu greu;
de ce să nu renunțați
la căutarea înșelătoare a
durerii?

303
Un călător înzestrat cu virtute,
disciplinat și dedicat
conduitei corecte,
va fi primit cu onoare;
un asemenea ins poate fi
recunoscut și poate călători
încrezător.

304
Cei buni se deslușesc încă
de la distanță.
Strălucesc asemenea
vârfurilor îndepărtate din Himalaya.
Cei neinstruiți dispar pur și simplu
asemenea săgeților trase în
întuneric.

305
Consacrați-vă cu entuziasm

cultivării solitudinii –
ședeți singuri, dormiți
singuri, umblați singuri
și delectați-vă ca și cum
ați fi izolați în pădure.

CHAPTER XXII

IAD

306
Minciuna duce la supărare.
Tăinuirea acţiunilor greşite
duce la supărare.
Aceste două fapte de înșelăciune
duc fiinţele
la aceeaşi stare de suferinţă.

307
Cei ce poartă robele
unuia care a renunţat,
dar nutresc rău și sunt nestăpâniţi
trec la o stare de supărare.

308
Celui ce a renunţat
i-ar fi mai bine înghiţind fier topit
decât să trăiască din ofrande
dobândite necinstit.

309
Tristeţea adunată,

somnul neliniştit,
vinovăţia şi remuşcarea
sunt povara celui adulter.

310
Scurtă este încântarea
cuplului adulter temător
căci nu pot urma decât consecinţe dureroase.

311
Așa cum iarba kusa prinsă nepotrivit
rănește mâna celui ce o apucă,
la fel traiul unuia care a renunțat
îi rănește pe cei ce se instruiesc nepotrivit.

312
Faptele comise nechibzuit,
practicile făcute greșit,
viața sfântă trăită cu depravare
aduc puține beneficii sau niciunul.

313
Dacă aveți ceva de făcut,
faceți-o cum se cuvine,
cu energie și dedicare;
viața unuia ce a renunțat
trăită fără băgare de seamă
nu face decât să ridice praful.

314
Faptele dureroase
mai bine rămân nefăcute
deoarece conduc mereu la remuşcări.
Faptele inofensive
e mai bine să fie făcute
deoarece nu vor fi urmate de regrete.

315
Așa cum un oraș de graniță trebuie apărat cu grijă,
păziți-vă atât pe dinăuntru, cât și pe dinafară;
clădiți-vă o apărare cu înțelepciune şi în timp.
Dacă nu vă îngrijiţi la momentul cuvenit de aceste lucruri,
va urma o tristeţe mare.

316
Percepţiile denaturate
care nasc stări de rușine
față de ceea ce nu e rușinos
sau indiferență
față de ceea ce e rușinos
pot duce la coborârea fiinţelor în iad.

317
Percepţiile denaturate
care nasc stări de teamă
față de ceea ce nu e amenințător
sau indiferență în fața

a ceea ce e amenințător
pot duce la coborârea ființelor în iad.

318
Percepțiile denaturate
care duc la vederea binelui drept rău
și a răului drept bine
duc la dezintegrarea ființelor.

319
Cel ce vede limpede
și distinge ceea ce e greșit drept greșit
și ceea ce e pur drept pur
poate duce ființele dincolo de obidă.

CHAPTER XXIII

ELEFANTUL

320
Așa cum un elefant în luptă
ține piept săgeților,
aleg să îndur
atacurile verbale din partea celorlalţi.

321
Caii dresați cum se cuvine
pot fi de încredere în mulțimi
şi sunt destinaţi a fi călăriţi de regi.
Indivizii care s-au instruit să îndure abuzul
vor fi de prețuit pretutindeni.

322
Caii sau elefanţii dresaţi cum se cuvine
sunt impresionați;
însă mult mai impresionați
sunt indivizii care s-au îmblânzit.

323
Nu pe un animal bine dresat
veți putea călări către tărâmul liberării;

numai purtaţi de un autocontrol bine instruit
veţi ajunge acolo.

324
Când este capturat, legat şi în călduri,
elefantul sălbatic este agitat,
de necontrolat şi nu îşi mănâncă mâncarea.
Tânjeşte după pădurea nativă de unde se trage.

325
Necopt e acela care mănâncă în exces
şi se dedă lenei, iar apoi,
simţindu-se vlăguit,
se lăfăie dormind asemenea unui
porc supradimensionat;
acest lucru prevesteşte suferinţa perpetuă.

326
Mintea mea, cândva sălbatică şi de nestăpânit –
acum o controlez
aşa cum un conducător de elefanţi
controlează cu cârligul său
un elefant în călduri.

327
Aşa cum un elefant
se urneşte cu hotărâre dintr-o mlaştină,
înălţaţi-vă având drept inspiraţie
atenţia cultivată.

328
Dacă găsești un companion de nădejde,
integru și înțelept,
vei depăși toate pericolele
în companie veselă și grijulie.

329
Însă dacă nu poți găsi
un companion de nădejde,
integru și înțelept,
atunci, asemenea unui rege
ce lasă în urmă un tărâm părăsit
sau unui elefant ce rătăcește de unul
singur în pădure,
înaintează singur.

330
O viață singuratică inofensivă
trăită în tihnă,
asemenea celei a elefantului retras în pădure,
este mai bună
decât compania zădarnică a necopților.

331
Compania potrivită a prietenilor înseamnă
bunătate.
Puținătatea nevoilor înseamnă bunătate.
Strângerea de virtute
până la sfârșitul vieții înseamnă bunătate.

A se lipsi
de toată suferința înseamnă bunătate.

332
A-şi deservi cu cinste părinţii înseamnă
bunătate.
Ajutorarea celor ce renunţă înseamnă bunătate.
Cinstirea fiinţelor trezite înseamnă bunătate.

333
Păstrarea virtuţii până la bătrâneţe
înseamnă bunătate.
Păstrarea unei credinţe autentice înseamnă
bunătate.
Apariţia introspecţiei înseamnă bunătate.
Renunţarea la rău înseamnă bunătate.

CHAPTER XXIV

RÂVNĂ

334
Râvna descătușată
creşte precum o târâtoare în pădure.
Pierdut în aceasta,
insul saltă dintr-o parte într-alta
precum o maimuţă de copac în căutare de fructe.

335
Cultivarea obiceiurilor
precum râvna și agățatul
se aseamănă cu fertilizarea buruienilor nocive.

336
Așa cum apa cade de pe o frunză de lotus,
la fel supărarea se desprinde de cei
eliberați de râvnă toxică.

337
Ploile torenţiale pot distruge recolte.
Mara te poate distruge pe tine.
Astfel te implor –
smulge toate rădăcinile râvnei.

Te binecuvântez
pentru lucrarea aceasta.

338
Dacă rădăcinile nu sunt smulse,
un copac creşte iar şi iar;
suferința se întoarce la noi
cât timp râvna rămâne.

339
Când șiroaiele plăcerii senzuale se reped
pot provoca un torent de năzuință.

340
Șiroaiele râvnei curg peste tot.
Târâtoarea sălbatică a râvnei
se întinde și prinde în mreje.
Prin discernerea târâtoarei cu introspecţie,
îndepărtați-o.

341
Fiinţele resimt plăcerea natural;
însă când plăcerea este contaminată cu râvnă
a nu o elibera duce la frustrare,
iar suferința searbădă urmează.

342
Captivi în obiceiurile râvnei,
oamenii intră în panică
asemenea iepurilor prinși într-o cursă.

Reacţiile lor fortifică durerea
capturării.

343
Captivi în obiceiurile râvnei,
oamenii intră în panică
asemenea iepurilor prinși într-o cursă.
Dacă doriţi să vă eliberaţi de capturare,
râvna însăși trebuie eliminată.

344
Sunt inși care au început să parcurgă
calea către libertate,
însă pe seama dorinţei se întorc la înlănțuire.

345-346
Prin înțelepciune,
devine limpede că a fi ţinut după gratii
sau a fi înlănțuit
nu limitează la fel de tare
precum dragostea faţă de posesii
și obsesia faţă de relaţii.
Aceste legături, deși nu la fel de evidente,
sunt puternice și ne reţin.
A renunța la atașamentul
faţă de lumea simțurilor
înseamnă a fi eliberat din temnița râvnei.

347
Asemenea unui păianjen prins în propria pânză,

o ființă învăluită în râvnă senzuală
trebuie eliberată de propriile năzuințe
înainte ca aceasta să poată umbla nestingherită.

348
Renunţaţi la trecut.
Renunţaţi la viitor.
Renunţaţi la prezent.
Cu o inimă liberă,
traversați pe țărmul
aflat dincolo de suferință.

349
Legăturile obiceiurilor şi râvnei amăgitoare
sunt întărite când insul își lasă mintea,
fără băgare de seamă, să stăruie asupra
obiectelor dorinței.

350
Însă cel ce se delectează
în potolirea gândurilor senzuale,
alert și cultivând conștiința
privind aspectele respingătoare ale corpului,
se eliberează de râvnă
și dezleagă obiceiurile amăgitoare.

351
Nu mai este nevoie de îndreptare
pentru cei care și-au atins țelul;

sunt eliberaţi de teamă şi năzuinţă.
Spinii existenţei au fost scoşi.

352
Un călăuzitor este acela care a renunțat
la toată râvna și la a se agăța de lume;
care a văzut
adevărul dincolo de forme,
şi totuşi posedă o cunoaştere desăvârşită
a cuvintelor.
Se poate spune despre o asemenea fiinţă măreaţă
că și-a îndeplinit sarcina.

353
Nu declar pe altcineva drept dascălul meu,
căci de unul singur am ajuns
la înțelepciunea care depășește totul,
înțelege totul, renunță la tot.
Sunt pe deplin eliberat de toată râvna.

354
Darul adevărului este cel mai mare dintre daruri.
Savoarea realității
depășește orice alte savoare.
Încântarea adevărului
transcende toate încântările.
Eliberarea de râvnă
pune capăt tuturor suferințelor.

355
Bogăţiile îi ruinează mai ales pe cei necopţi,
însă nu şi pe cei ce caută eternitatea.
La fel cum nu se gândesc la binele celorlalţi
şi provoacă rău,
necopţii se distrug şi pe sine.

356
Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.
Voluptatea provoacă stricăciuni tuturor fiinţelor.
Sprijiniţi-i pe cei eliberaţi de voluptate;
darul va duce la roade însemnate.

357
Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.
Ura provoacă stricăciuni tuturor fiinţelor.
Sprijiniţi-i pe cei eliberaţi de ură;
darul va duce la roade însemnate.

358
Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.
Confuzia provoacă stricăciuni tuturor fiinţelor.
Sprijiniţi-i pe cei eliberaţi de confuzie;
darul va duce la roade însemnate.

359
Buruienile provoacă stricăciuni pe câmpuri.
Invidia provoacă stricăciuni tuturor fiinţelor.
Sprijiniţi-i pe cei eliberaţi de invidie,
iar roadele vor fi însemnate.

CHAPTER XXV

CEL CE RENUNȚĂ

360
Este bine a-şi abţine ochii.
Este bine a-şi abţine urechile.
Este bine a-şi abţine nasul.
Este bine a-şi abţine limba.

361
Este bine a-şi abţine corpul.
Este bine a-şi abţine vorba.
Este bine a-şi abţine mintea.
Este bine a-şi abţine tot.
Cel ce renunţă și se abţine în toate privinţele
va dobândi liberarea de suferinţă.

362
Insul disciplinat cum se cade
în toate acţiunile,
liniştit, mulţumit
și care se delectează în contemplare singuratică –
acesta este cel ce renunţă.

363
E plăcut a auzi cuvintele unuia ce renunță;
înțelept, neumflat în pene,
cu mintea liniștită
și cu vorba reținută
și cu sensul limpede.

364
Cel ce își duce veacul în Dhamma,
care se delectează în Dhamma,
care contemplă Dhamma,
care memorează Dhamma,
acela nu se va abate de la Cale.

365
A-ți deplânge soarta
sau a invidia avuțiile altora
stă în calea liniștii sufletești.

366
Însă fiind mulțumit
chiar și cu avuții modeste,
trăind cu puritate și energic
te vei bucura de un respect deosebit.

367
Cei ce renunță cu adevărat
se gândesc pe deplin la trup-minte
fără vreo referire la „eu” sau „al meu”
și nu își doresc ceea ce nu au.

368
Insul ce renunță
și își duce veacul cu bunătate pașnică
și o inimă plină de devotament
față de învățăturile lui Buddha
va găsi pace, liniște și exaltare.

369
Scoate-ți apa din barcă;
taie-ți legăturile de pasiunile pângăritoare
ale voluptății și urii;
neîmpovărat, navighează către liberare.

370
Insul care
a tăiat atașamentele brute,
a tăiat atașamentele subtile,
care-și cultivă facultățile spirituale
este cel care găsește eliberarea de decepție.

371
Aveți grijă!
Nu neglijați meditația
și nu permiteți minții să stăruiască asupra senzualității
ca nu cumva să înghițiți fără băgare de seamă
o bilă roșie și încinsă de fier
și să vă întrebați: „De ce sufăr?”.

372
Concentrarea nu apare

fără înţelegere,
iar nici înţelegerea nu apare
fără concentrare.
Insul care le cunoaşte pe ambele
se apropie de liberare.

373
O fericire dincolo de exaltarea obișnuită
este cea resimţită de cei ce renunţă
care s-au retras în singurătate cu inima liniștită
şi cu o înţelegere limpede a Căii.

374
Atunci când cei înţelepţi
trăiesc contemplând
asupra naturii efemere a
acestui corp-minte
și a oricărei existenţe condiţionate,
resimt bucurie și încântare
văzând calea către siguranţa firească.

375-376
Acesta este atunci începutul
pentru cel ce renunţă care începe instruirea:
controlează-ţi facultăţile,
dedică-te învăţăturii,
caută împăcarea cu sine;
cultivă compania celor
care îţi susţin aspiraţiile

pentru practica energică a învățăturilor.
Frumusețea conduitei pure
condiționează starea de bine deplină,
ducând la eliberarea completă de remușcări.

377
Așa cum florile vechi
cad de pe o plantă de iasomie,
lasă voluptatea și ura
să cadă.

378
Îi numesc „cei pașnici”,
cu trupul calm, vorba calmă și mintea calmă
și care s-au descotorosit în profunzime
de toate obsesiile lumești.

379
Cercetează-te.
Examinează-te.
Acordând atenția corectă
evaluării de sine,
vei trăi în tihnă.

380
Noi suntem cei care ne protejăm;
noi suntem cu adevărat propriul nostru sălaș;
cum ar putea sta altfel lucrurile?
Așadar, cu atenția cuvenită, ne ocupăm de noi
așa cum un dresor s-ar îngriji de un pursânge.

381
Un călugăr, o călugăriță care cultivă
o dispoziție voioasă
și sunt plini de încredere în Cale
vor găsi pace, liniște și exaltare.

382
Cât timp este încă tânăr, cel ce renunță
și este complet devotat Căii
luminează lumea
asemenea lunii care iese din nori.

CHAPTER XXVI

FIINȚĂ MĂREAȚĂ

383
Îndepărtați cu sârguință
șiroiul râvnei
și abandonați năzuințele senzuale;
cunoscând limitările intrinseci
ale tuturor lucrurilor formate,
înțelegeți ceea ce este de necreat.

384
Toate lanțurile limitării cad la pământ
pentru cei ce văd cu limpezime
dincolo de cele două dhamma.

385
Spun că o ființă este măreață
atunci când nu stă nici pe țărmul acesta,
pe țărmul celălalt,
nici pe vreun alt țărm.
O asemenea ființă este liberă de toate legăturile.

386
Spun că o ființă este măreață

atunci când sălăşluieşte izolată şi în tihnă,
ştiindu-şi inima eliberată de toate impurităţile,
cu sarcina încheiată,
purificată de toate tendinţele compulsive
şi trează.

387
Soarele străluceşte ziua,
luna străluceşte noaptea.
Însă atât toată ziua, cât şi toată noaptea
Buddha străluceşte
cu o splendoare glorioasă.

388
Odată cu transformarea răului,
insul se numeşte fiinţă măreaţă.
Atunci când trăieşte paşnic,
insul se numeşte contemplator.
Odată cu renunţarea la prihănire,
insul se numeşte cel ce renunţă.

389
Neluarea revanşei
este specifică fiinţelor mărețe.
Nu se lasă cuprinse de furie.
Dacă sunt atacate,
nu le stă în fire să contraatace.

390
Suferinţa încetează

în măsura în care vă eliberaţi de intenţia de a face rău.
Nu există măreţie autentică
acolo unde nu există reţinerea furiei.

391
Insul care se abţine de la a face rău
cu trupul, vorba sau mintea
se poate numi fiinţă vrednică.

392
Devotamentul şi respectul
trebuie oferite celor care ne-au arătat Calea.

393
Insul nu trebuie considerat a fi
demn de respect
pentru că s-a născut sau pentru formarea sa
sau orice alt semn exterior;
puritatea și înțelegerea adevărului
stabilesc valoarea unui ins.

394
Podoabele voastre exterioare
şi preocupările pseudospirituale
sunt irelevante dacă pe dinăuntru
rămâneţi neglijenţi.

395
A nu se preocupa de aspectul exterior,

însă a se dedica cultivării intense şi neobosite –
aceasta înseamnă măreţia.

396
Niciun ins nu este nobil
numai datorită a ceea ce moşteneşte.
Nobilitatea provine din curăţarea sinelui
de toate impurităţile şi ataşamentele.

397
Pe cel care a tăiat toate funiile
şi a descoperit curajul,
cel care este mai presus de ataşamente şi pângărire,
pe acela îl recunosc drept fiinţă măreaţă.

398
Pe cel ce desface legăturile urii,
dezleagă frânghiile râvnei,
descuie lacătele perspectivei greşite,
deschide uşile ignoranţei şi vede adevărul,
pe acela îl recunosc drept fiinţă măreaţă.

399
Puterea răbdării
este tăria fiinţelor nobile;
acestea pot fi încătuşate,
pot îndura abuz verbal şi bătăi
fără ranchiună.

400
Pe cei eliberaţi de furie,
disciplinaţi cu simplitate, virtuoşi,
instruiţi corect
şi mai presus de renaştere,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

401
Așa cum apa alunecă de pe o frunză de lotus,
plăcerile senzuale
nu se prind de o ființă măreață.

402
Pe cei care cunosc libertatea
de a fi lăsat deoparte
povara atașamentului faţă de corp-minte,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

403
Pe cei ce posedă o înțelepciune profundă,
care văd ce anume este în conformitate cu Calea şi ce nu este,
pe cei care au făcut tot ce le stă în putință,
pe aceia îi numesc ființe mărețe.

404
Cei eliberaţi de atașamentul
fie faţă de laici, fie faţă de alții care au renunțat,
şi astfel hoinăresc fără dorințe
sau fără grijă faţă de siguranța de orice fel
sunt ființe mărețe.

405
Cei care au renunţat
la a folosi forţa în relaţiile cu alte fiinţe,
fie slabe, fie puternice,
care nici nu omoară,
nici nu provoacă omorârea,
aceia se pot numi fiinţe măreţe.

406
Cei ce rămân prietenoși printre cei ostili,
paşnici printre cei agresivi
și care nu se atașează de lucrurile
de care alţii depind
sunt fiinţe măreţe.

407
Pentru o fiinţă măreaţă,
voluptatea și rea-voinţa,
aroganţa și îngâmfarea cad
așa cum chiar și cea mai mică sământă
ar cădea de pe vârful unui ac.

408
Pe cei ce spun adevărul
și încurajează cu blândeţe,
fără a se întrece cu cineva,
pe aceia îi numesc fiinţe măreţe.

409
Acţiunile unei fiinţe măreţe sunt pure.

Ființele mărețe nu își însușesc niciodată conștient
ceea ce aparține altuia.

410
Inima unei ființe mărețe este liberă.
Ființele mărețe nu mai tânjesc
după lucrurile din această lume
sau din orice altă lume.

411
Inima unei ființe mărețe este liberă.
Cu o înțelegere precisă,
dincolo de îndoială,
ființele mărețe și-au înfipt bine picioarele
în tărâmul liberării.

412
Oricine a depășit
toate legăturile cu binele și răul,
este purificat și eliberat de supărare
trebuie numit o ființă măreață.

413
Ființele eliberate de năzuință
și care, asemenea lunii pe un cer fără de nori,
sunt pure, calme și senine:
pe acele ființe le numesc mărețe.

414
Există ființe

care parcurg drumul greu
de-a lungul mlaştinii periculoase
a pasiunilor pângăritoare,
traversează oceanul decepţiei
prin întunericul ignoranţei
şi trec dincolo.
Sunt întărite de contemplare înţeleaptă,
sigure fără de îndoieli, eliberate;
aceste ființe sunt cu adevărat mărețe.

415
O ființă măreață
este aceea care, abţinându-se de la dorinţele
plăcerii senzuale,
trăiește o viață fără de adăpost
şi se eliberează
atât de dorinţa senzuală,
cât și de devenirea perpetuă.

416
O ființă măreață
este aceea care, abţinându-se de la orice urmă de râvnă,
trăiește în pribegie
şi se eliberează
atât de râvnă,
cât și de devenirea perpetuă.

417
O ființă măreață

este aceea care poate vedea dincolo de toate
delectările evidente,
precum şi de plăcerile subtile
pentru a se elibera de ataşament.

418
Pe insul care a încetat să urmărească
plăcerile şi neplăcerile,
liniştit,
de neclintit de condiţiile lumeşti –
pe acela îl numesc fiinţă măreaţă.

419
Spun că oricine înţelege pe deplin
trecerea şi reapariţia fiinţelor,
oricine rămâne conştient,
neataşat, treaz,
conştient de acţiunea corectă,
acela este o fiinţă măreaţă.

420
Starea de după moarte a fiinţelor mărețe
este de nedesluşit;
nu rămâne nicio urmă de pasiune.
Acestea sunt pure.

421
Oricine trăieşte eliberat
de obiceiurile agăţării
de trecut, prezent sau viitor

fără atașamente față de nimic
este o ființă măreață.

422
O ființă măreață
este la fel de netemătoare precum un taur,
nobilă, puternică, înțeleaptă, sârguincioasă;
vede dincolo de decepții
și este curată, atentă și trează.

423
A înțelege toate dimensiunile
existențelor trecute,
a vedea cu acuratețe toate tărâmurile,
a ajunge la finalul renașterilor,
a ști cu introspecție
ceea ce trebuie știut,
a elibera inima de ignoranță –
aceasta înseamnă cu adevărat a fi fost făcut măreț.

O NOTĂ ASUPRA TEXTULUI

O Dhammapada pentru contemplație reprezintă o interpretare contemporană a unui text antic; însă cum rămâne cu Dhammapada originală? Buddha a trăit și a propovăduit în India, în urmă cu două milenii și jumătate. Nu a scris nimic, iar învățăturile sale au fost memorate și transmise prin viu grai de către primii săi discipoli. Prin această modalitate s-a păstrat un volum uriaș de material, deşi au rezultat versiuni diferite în multiplele şcoli budiste care au apărut în număr mare în India după *parinibbana* lui Buddha. Colecţia de versuri cunoscute sub denumirea de Dhammapada a fost compusă, probabil, cândva în secolul al III-lea î.e.n., într-o limbă cunoscută în prezent drept pali, de către membri ai „Theravada” sau „Doctrina Vârstnicilor”. Ştim de alte trei versiuni scrise ulterior în alte limbi din India, însă acestea au supravieţuit doar parţial sau sub formă de fragmente salvate din descoperiri arheologice ori ca traduceri în tibetană și chineză. Celelalte versiuni includ, în mare parte, același material, însă variațiile sunt numeroase.

Drept urmare, concepţia noastră asupra Dhammapada „veritabilă” înseamnă o versiune – cea mai scurtă şi, probabil, cea mai timpurie – a unei lucrări cu o istorie vie. Textul a fost dus în Sri Lanka în a doua parte a secolului al III-lea î.e.n. de către adepţii Theravada în originalul din limba indianăși apoi pus pe hârtie laolaltă cu canonul pali în secolul I î.e.n.; ne revine în prezent sub forma păstrată și comentată conform tradiției Theravada. A fost primul text budist tipărit în Europa, în 1855, odată cu o

traducere în latină. Textul a fost tradus în engleză de cel puţin 30 de ori. Fără îndoială, reprezintă cea mai cunoscută scriptură budistă timpurie și, chiar şi în zilele noastre, călugării din Sri Lanka o memorează înainte de hirotonisire.

Motivul ce stă la baza acestei popularităţi nu este greu de identificat. Dhammapada reprezintă, în fond, o colecţie de maxime pline de conţinut, poetice și directe, care se adresează tuturor, nu doar călugărilor, călugăriţelor sau cărturarilor. În jur de jumătate dintre acestea se regăsesc în alte părţi ale canonului pali și, chiar dacă sunt grupate pe capitole pe o temă anume, majoritatea par să fi fost alese în funcţie de calităţile lor individuale, drept maxime și secvenţe de maxime pline de înţelepciune de apreciat. Multe dinte aceste maxime vizează etica, şi anume ce este bine, ce este nesăbuit şi care sunt consecinţele aferente. Unele dintre acestea nu sunt, de fapt, îndeosebi budiste, ci se regăsesc și în alte texte religioase din India, cum ar fi epopeea impresionantă Mahabharata. Mai exact, aparţin de o tradiţie mai amplă a înţelepciunii, având și noi versiuni proprii în vest.

Cu toate acestea, dincolo de această înţelepciune umană de bază, maximele din Dhammapada fac referire la Calea către „libertatea din toate limitările: liberare, siguranţă adevărată” (versetul 23), aceasta fiind anume învăţătura lui Buddha. Această învăţătură nu este prezentată sub formă de doctrină ci, în schimb, sunt oferite numeroase sugestii, abordări și indicaţii de studiu, de la descrierile „fiinţelor mărețe” (capitolul 23) care au ajuns pe celălalt ţărm al existenţei, până la comparaţii convingătoare dintre „băgarea de seamă” și „nebăgarea de seamă” (versetul 21). Farmecul Dhammapadei este sporit, totuși, de comparaţii, metafore și imagini poetice la care se face apel cu

generozitate pentru a ilustra sensul maximelor; de exemplu, influenţa celor înțelepți este descrisă ca o lumină: „precum luna ivindu-se dintre nori” (versetul 172). Mai mult, Dhammapada include şi „Cântecul victoriei” al lui Buddha, poemul rostit, se spune, imediat după ce a atins iluminarea (versetele 153-4).

Maximele şi poemele Dhammapadei au fost scrise în versete formate din strofe de patru şi şase rânduri, rânduri cu câte opt sau şapte silabe. Aceste forme sunt reprezentative tradiţiei literare antice din India, oferind textului un ritm aparte. Această constrângere ritmică a impus identificarea cuvintelor cu numărul corect de silabe pentru a încăpea pe rânduri; efectul acestui demers este o varietate şi o vigoare care nu se regăsesc în scripturile sub formă de proză. Există, aşadar, un aspect formal în ceea ce priveşte versetele pali. Acestea sunt, la fel ca majoritatea poeziilor, imposibil de tradus. Iar dacă adăugăm acestei imposibilităţi de traducere şi cerinţele reproducerii în engleză a calităţilor sugestive, de epigramă a maximelor, devine limpede că o traducere finală din punct de vedere formal a Dhammapadei va fi dificilă. Din acest motiv, este necesară citirea mai multor traduceri a textului, comparând diferitele emfaze şi rezonanţe din fiecare pentru a putea aprecia în mod distinct adevărul transmis de fiecare verset.

Am putea privi maximele Dhammapadei ca pe nişte negative foto, nişte artefacte foarte vechi care conţin în mod miraculos spusele profunde ale lui Buddha. Aceste negative pot fi folosite pentru a tipări exemplare, într-o limbă modernă cum este engleza, ce reproduc acele maxime antice. Încercările traducătorilor învățați de a furniza exemplare strict obiective şi exacte din punct de vedere formal pe baza acestor negative vechi sunt notabile şi necesare, însă metoda obiectivă nu transmite neapărat toate

aspectele despre care se spera că vor fi capturate prin fotografiile originale – acele câteva cuvinte sub formă de verset. Prin interpretarea sa, Ajahn Munindo oferă un exemplar mai personal pe baza fiecărui negativ, un exemplar conceput pentru a transmite nu sensul obiectiv al fiecărei maxime, ci un element relevant și util pentru o persoană aflată în prezent în căutarea înțelepciunii.

Metoda sa a fost următoarea: folosind mai multe traduceri respectate, a stabilit ceea ce minții sale i s-a părut ca fiind spiritul sau esența fiecărei maxime. A procedat astfel cu ajutorul poveștii tradiționale asociate fiecărui vers, care descrie ocazia și semnificația enunțării sale. Fără îndoială, aceste povești au fost compuse după textul în sine și au, în general, un caracter legendar precum poveștile Jataka, însă, cu toate acestea, creează o atmosferă, un context mitic, care oferă acces la o dimensiune importantă a sensului fiecărei maxime. Stabilind astfel spiritului fiecărui verset, a căutat o expresie în limbajul contemporan care ar putea transmite efectiv impulsul său spiritual.

Reprezentând un text indian antic, în Dhammapada se găsesc din belșug referințe la musoni, elefanți, jungle, sate, brahmani ș.a.m.d. Cu toate că evocă în mod nemaipomenit viața din perioada lui Buddha, ne distrag atenția de la semnificația maximelor; drept urmare, versiunea lui Ajahn Munindo este, per ansamblu, redată într-un limbaj contemporan și relevant pentru perspectiva modernă asupra lumii. Iarba birana care crește rapid după ploile din anotimpul ploios, de exemplu, este reinterpretată drept buruieni fertilizate (versetul 335), iar părul încâlcit și ascetic al indianului, pielea sa de antilopă și stilul său de viață sunt redate drept „podoabele exterioare și preocupările pseudospirituale” (versetul 394). Majoritatea referirilor la renaștere, la iad și la tărâmurile cerești din

cosmologia budistă au fost înlocuite cu reinterpretări psihologice mai relevante în prezent. Referirile la stilul de viaţă în pribegie, cerând de pomană al membrilor sangha monastic budist, ce a depins şi depinde în continuare de o cultură rurală și agrară, au fost modificate.

Versiunea lui Ajahn Munindo are alte trăsături speciale. Nu a reprodus limbajul cu gen al textului original, astfel încât interpretarea sa speră să vizeze toţi cititorii. A ignorat o mare parte din jocurile de cuvinte cruciale pentru poezia originală, însă cu avantajele fluidităţii şi naturaleţei mult sporite. Deşi nu s-a încercat reproducerea calităţilor formale ale originalului, o parte din frumuseţea poeziei textului vechi reiese în urma libertăţii permise de o tălmăcire interpretativă (vezi, de exemplu, versetul 377).